

# 2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ 苫小牧

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
10:00	<b>フィットボティ</b> 10:00 (45) 井筒		<b>fine PILATES</b> 10:00 (45) 石村		<b>BOXING BEAST Yellow</b> 10:00 (45) 関山		<b>FLORIC</b> 10:00 (45) たいこ		<b>TARGET ABS BURNING</b> 10:00 (45) 井筒		<b>ZUMBA FITNESS</b> 09:30 (45) 関	
11:00	<b>股関節ほぐし YOGA</b> 11:00 (45) 石村		<b>ラッパ イアロ</b> 11:00 (45) 石村		<b>春のハタヨガ</b> 11:00 (45) たいこ		<b>ZUMBA FITNESS</b> 11:00 (45) 石村		<b>ZUMBA FITNESS</b> 11:00 (45) 石村		<b>EJ Light</b> 10:30 (45) 関	<b>AQUA BOXING BEAST</b> 11:30 (45) 関山
12:00	<b>BOXING BEAST Yellow</b> 12:00 (45) 井筒		<b>TARGET HIP</b> 12:00 (30) 関山		<b>EJ Light</b> 12:00 (45) 関山		<b>Fighting ステップ</b> 12:00 (30) 井筒		<b>Excite IYAO</b> 12:00 (45) 石村		<b>かんたんアクア</b> 12:15 (45) 落合	<b>ZABOON!!!</b> 12:30 (30) 関山
13:00						<b>ZABOON!!!</b> 13:00 (30) 関山			<b>TARGET ABS BURNING</b> 12:45 (45) 井筒			
14:00												
15:00												
16:00												
17:00											<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【スタジオプログラム】</p> <p><b>予約開始日時は</b></p> <p>毎月<b>24日</b></p> <p><b>20:00</b></p> <p>となります</p> </div>	
18:00												
19:00						<b>ZABOON!!!</b> 18:45 (30) 井筒					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>19:00 閉館</b> (トレーニングは18:50終了)</p> </div>	
20:00	<b>EJ Light</b> 19:30 (45) 関山		<b>Z180</b> 19:30 (45) 井筒		<b>春のハタヨガ</b> 19:30 (45) たいこ		<b>fine PILATES</b> 19:30 (45) たいこ		<b>BOXING BEAST CMF</b> 19:30 (45) 井筒		<b>スタジオ</b>	定員 <b>78名</b>
21:00	<b>BOXING BEAST RED</b> 20:30 (45) 関山		<b>ZUMBA FITNESS</b> 20:30 (45) 遠藤		<b>BOXING BEAST BLUE</b> 20:30 (45) 井筒		<b>ZUMBA FITNESS</b> 20:30 (45) 井筒		<b>ZUMBA FITNESS</b> 20:30 (45) 関山		<b>ヨガ fine PILATES ターゲットHIP ラダービー</b>	定員 <b>50名</b>
22:00											<b>Z-180 ステップ30</b>	定員 <b>48名</b>
											<b>6PACK ABS</b>	
											<b>プール</b>	定員 <b>30名</b>

23:00 閉館 (22:50 トレーニング終了)